



栄養科たより



3月に入りましたが気温の低い日が続きますね🐼*季節の変わり目の体調管理に注意しましょう!!



3月のテーマ食材・・・キウイ

今月の旬の食材は、キウイを紹介します🥝! 国産のキウイの旬は11月～4月になります。

日本に売られている多くはニュージーランド産のキウイで日本とは気候が反対のため

国産と輸入されているものでは売られている時期に違いが出てきます。

注目したい栄養素は**ビタミンE**、**ビタミンC**、**ビタミンK**、**葉酸**、**食物繊維**などが豊富です。

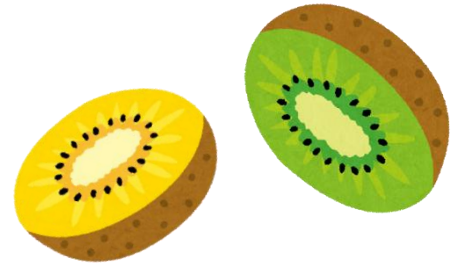
キウイにも種類がありグリーンキウイやサンゴールドがありますが、**ビタミンC**を多くとるには

サンゴールドキウイがおすすめです。グリーンキウイは**食物繊維**が豊富です。

またキウイに含まれている**アクチニジン**という酵素にはたんぱく質を分解してくれます!

消化を促進し、胃もたれや消化不良に役立ちます🥝

春はキウイを食べてビタミンをとり、消化を促進していきましょう🔍



・・・🥝おいしいキウイの選び方🥝・・・

【表面】傷がなく、へこみがないもの

【うぶ毛】しっかりと生えているもの *ゴールドキウイには生えていないためしわがないか確認

【色】均一な色をしていて、シミがないもの

【形】楕円形のキウイ、平べったい丸いもの

→購入後、触ってみて硬かった場合は追熟をしてやわらかくしていきましょう🌞

ビニール袋に入れて(袋は完全に閉めない)常温におき日々硬さを確認しましょう。



おいしいキウイを選んで、春に向けて体調管理をしっかりしましょう!!



3月のテーマ・・・春分の日について

今年の春分の日は3月20日(木)です🌸春分の日とは、太陽が春分点を通過する

瞬間を含む日で、昼夜の長さがほぼ同じになり春の始まりの日とされています。

また季節の指標として使われており、二十四節季の1つです。



春分の日はお彼岸の時期でもあり、食べ物は【**ほたもち**】を食べるのが定番とされています。

【**ほたもち**】の名前は春の花の牡丹からつけられたという説があり、季節の食べ物の1つと

いえます。また小豆の赤色には魔よけの力があり、邪気を払うと言われています。

季節に寄り添った食事を行い、四季の素晴らしさを感じましょう🌞